

# Yoga & MEER

mit Margarete  
Weitzendorf



ITALIEN

# GRADO

01. bis 03.10.21

# Yoga am Meer mit Flair

Grado, 1. bis 3. Oktober 2021

**Abschied vom Sommer**  
im historischen Zentrum mit Blick aufs Meer

Mit dem Charme der Monarchie und seinem modernen Komfort verwöhnt uns das Grandhotel Astoria im historischen Zentrum mit Blick auf das Meer.

Der großzügige Seminarraum für unsere Yogapraxis ist absolut einmalig. Der Pool am Dach mit Blick auf die Weite des Meeres und den endlosen Sandstrand lassen den Sommer in uns noch einmal aufleben. Hallenbad und Sauna sorgen für unser Wohlbefinden, wenn die Sonne sich hinter den Wolken versteckt. Die romantische Altstadt mit ihren Cafes, Restaurants und Bars freuen sich über unseren Besuch. Bleibt da noch ein Wunsch offen?

Sonne ist bestellt!

TriYoga® mit seinen wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule im Fluß mit deinem persönlichen Atemrhythmus verbindet dich mit der Weite des Meeres und der Botschaft der Wellen.

Lass es entstehen, dein persönliches FLOWGEFÜHL!

6 Stunden Yoga und Pranayama :

Anreise - und Abreisetag: 1,5 Stunden

Samstag: 1,5 Stunden am Morgen, 1,5 Stunden am Abend

Es ist für alle etwas dabei und der Unterricht ist auf Multilevelbasis.

Also mach dir keine Gedanken, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.

Du bist so wie du bist willkommen. 😊

## KOSTEN

Unterkunft	€ 72,-	2 pax, pro Nacht im DZ inkl. Frühstück
	€ 62,-	DZ pro Nacht, Einzelnutzung inkl. Frühstück
	€ 19,-	Zuschlag Halbpension, pP
	€18,-	Garage pro Tag
Seminarbeitrag	€ 200,- € 190,- für Wiederholer	Der Seminarbeitrag beinhaltet: 4 x 1,5 Stunden TriYoga® und Pranayama
Einzelyogastunde	€ 60,-	
Coachinggespräch	€ 60,-	Zu einem persönlichen Anliegen

Ich bitte dich um eine Anzahlung von 100 Euro.  
Deine schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Im Fall von neuen Reiserestriktionen bekommst du das Geld zurück  
und es gibt keine Hotelstornogebühren.

## INFORMATIONEN

Anreise in Fahrtgemeinschaften möglich, Mitfahrgelegenheiten werden  
organisiert.

UNTERKUNFT | Grand Hotel Astoria | im Zentrum von Grado |  
[www.hotelastoria.it/de](http://www.hotelastoria.it/de)

Bitte buche dein Zimmer direkt (ebenso den Parkplatz für ca. € 19,- pro Tag) bis Ende August, bis dahin sind die Zimmer reserviert.

Solltest du dich später zur Teilnahme entscheiden und das Hotel ausgebucht sein, kannst du immer woanders wohnen und zum Yoga kommen. Grado ist sehr übersichtlich und klein.

Telefon: +39 0431 83550

Mailadresse: [fsimsig@hotelastoria.it](mailto:fsimsig@hotelastoria.it)

Ansprechperson: Simsig Francesca

Seminarteilnahme möglich, solange noch Yogaplätze frei sind.  
Ich empfehle dir eine Reisesstornoversicherung.

*Ich freue mich auf die gemeinsamen Tage mit dir in Grado!*

*Margarete*

## **ANMELDUNG UND INFORMATION UNTER:**



Margarete Weitzendorf | 0676/4645360 |  
[margarete@weitzendorf.at](mailto:margarete@weitzendorf.at) | [www.weitzendorf.at](http://www.weitzendorf.at)